

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 24. November 2025 ▪**  
**Jahresfinale ▪ "11 Zutaten" mit Cornelia Poletto**

**Lisas 11 Zutaten:**

- 1. Schweinehals**
- 2. Argentinische Rotgarnelen**
- 3. Frühlingszwiebel**
- 4. Knoblauch**
- 5. Ingwer**
- 6. Limette**
- 7. Butter**
- 8. Ponzu**
- 9. Schwarzer Sesam**
- 10. Koriander**
- 11. Weizenmehl**

**„Geschenke“ Zutaten: Pflanzenöl, Leitungswasser, Salz und schwarzer Pfeffer**



**Lisa Marie Burger**

**Knusprige Garnelen-Schweinehals-Gyoza mit Frühlingszwiebel-Koriander-Öl, gebratener Garnele und Garnelen-Asia-Beurre-blanc**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Gyoza-Teig:**

200g Weizenmehl  
½ TL Salz

Das Mehl, Salz und 100 ml lauwarmes Wasser in eine Küchenmaschine geben und kneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und bis zum Befüllen ruhen lassen.

**Für die Füllung:**

2 große argentinische Rotschwanzgarnelen  
75 g Schweinehals, ohne Knochen  
1 große Frühlingszwiebel  
½ kleine Knoblauchzehe  
2-3 cm Ingwer  
1 Limette, Abrieb  
5 Zweige Koriander  
½ EL neutrales Öl  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Garnelen schälen und entdarmen. Waschen und trocken tupfen. Die Schalen und Köpfe für die Beurre blanc beiseitelegen. Frühlingszwiebeln putzen. Knoblauch und Ingwer abziehen bzw. schälen.  
Schweinehals, Garnelen, Frühlingszwiebel und Koriander fein hacken. Ingwer und Knoblauch reiben. Alles zusammen mit dem Öl gut vermischen und mit Salz, Pfeffer und Limettenabrieb abschmecken.

**Für die Fertigstellung der Gyoza:**

Neutrales Öl, zum Braten  
2 EL schwarzer Sesam  
2 EL Weizenmehl

Den Teig mit Hilfe einer Nudelmaschine in mehreren Durchgängen dünn ausrollen und dann kreisförmig ausstechen.

Salz, aus der Mühle Je nach Größe der Kreise ½-1 EL Füllung auf den Teig geben. Den Rand mit etwas Wasser befeuchten und die Gyoza dann vorsichtig falten und gut verschließen.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. In einer kleinen Schüssel das Wasser, Mehl und eine Prise Salz gut miteinander vermischen. Den Sesam in die Pfanne streuen und dann die Gyoza seitlich in die heiße Pfanne legen bzw. setzen. Die Mehl-Wasser-Mischung dazugeben und sofort den Deckel auflegen. Gyoza nun so lange dämpfen bis sie gegart sind und fast das Ganze Wasser verdampft ist.

Dann die Gyozas knusprig fertig braten. Vorsichtig voneinander trennen und aus der Pfanne nehmen.

**Für das Öl:**

1 Frühlingszwiebel  
3-4 Zweige Koriander  
150 ml neutrales Öl  
1 Prise Salz

In einem hohen Gefäß alle Zutaten mit einem Pürierstab fein pürieren. In einem Topf kurz erhitzen und dann über einem Eisbad absieben und erkalten lassen.

**Für die Garnelen-Asia-Beurre-blanc:**

Garnelenschalen, von oben  
1 Frühlingszwiebel  
1 Limette, Abrieb  
125 g Butter  
100 ml Ponzu  
Neutrales Öl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Frühlingszwiebel putzen. Garnelenschalen in etwas Öl anrösten. Mit 100 ml Wasser, Frühlingszwiebel und Ponzu aufkochen und einreduzieren lassen.

Mit kalter Butter aufmontieren. Etwas Limettenabrieb dazugeben. Gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Für die gebratene Garnele:**

2 argentinische Rotschwanzgarnele  
1-2 cm Ingwer  
½-1 EL Ponzu  
Neutrales Öl, zum Braten  
Salz, aus der Mühle  
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Garnele schälen, entdarmen, abspülen und abtrocknen. Salzen und pfeffern. Mit dem Ponzu und etwas geriebenem Ingwer kurz marinieren. In einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Ggf. in den Ofen legen zum Warmhalten.

**Für die Garnitur:**

1 Frühlingszwiebel  
1 Limette, Abrieb  
1-2 Zweige Koriander  
1-2 TL schwarzer Sesam

Frühlingszwiebel putzen und in dünne, schräge Scheiben schneiden. In Eiswasser legen.

Das Öl und die Beurre blanc in einen Teller geben. Die Garnele und Gyoza darauf platzieren. Mit Limettenabrieb toppen und mit dem Sesam, Koriander und der Frühlingszwiebel garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF sind **Garnelen** aus folgenden Fanggebieten zu empfehlen (Stand Oktober 2025):

- 1. Wahl: Vietnam, Aquakultur: Bio-Aquakultur, White Tiger Garnele (*Penaeus vannamei*) und Tiger-Garnele (*Penaeus monodon*)
- 1. Wahl: Europa, Aquakultur: Kreislaufanlagen mit Biofloc-Technologie